

熱中症予防・対策について

今年の夏も酷暑になるそうです。テレビなど、情報番組でも熱中症の予防について、毎日のように警戒するよう呼びかけが続いています。今回はそんな熱中症について、お伝えしたいと思います。



そもそも熱中症とは…

様々な条件により、体温の上昇と調節機能のバランスが崩れ、どんどん体に熱がたまっていく状態のことです。時には命に関わる重篤な状態になることもあり、症状が出る前に予防することが大切です。

条件としては、《環境》《身体》《運動》の3つの要因があります。

《環境》

①気温が高い ②湿度が高い ③風が少ない ④日差しが強い ⑤閉めきった室内 など

《身体》

①高齢者 ②乳幼児 ③肥満 ④持病(糖尿病、高血圧等) ⑤体調不良 など

《運動》

①激しい運動 ②慣れない運動 ③長時間の屋外作業 などがあります

※こんな時は要注意、熱中症になっているサインかもしれません。

・頭痛、めまい、顔のほてり ・筋肉痛や筋肉のけいれん ・体のだるさや吐き気
・汗の出方がおかしい(出すぎる、出ない) ・体温が高い

では、熱中症を予防するにはどうすればよいのでしょうか？

☆まず、第一に「水分」を補給しましょう。

喉が渇いてなくてもこまめに水分をとることが大切です。定期的に水分をとる時間を作っておくと良いでしょう。朝食、昼食、夕食とその間の時間に水分を摂りましょう。

☆補給する飲みものにも気を付けましょう。

水分補給に適するものとしては、お茶では、ミネラルを多く含むノンカフェインの**麦茶**がおすすめです。塩分、糖分、電解質がバランスよく含まれる**スポーツドリンク**、**経口補水液**などがあります。

逆に、水分補給に適さないものとしては、緑茶、コーヒー、ジュース、アルコール類などで、利尿作用、発汗作用があるため、より状態が悪くなる場合があります。

「経口補水液」とは

ブドウ糖と食塩を混ぜて水に溶かしたもので、小腸で水分の吸収が速やかに行われるので、脱水症状の治療にも用いられています。

経口補水液は、家庭でも材料が簡単に手に入り、手軽に作ることもできます。

<作り方>

- ①500mlのペットボトルに砂糖 20g(大さじ 2)、食塩 1.5g(小さじ 1/4)を入れる。
- ②水を 500mlほど入れて振って混ぜる。
- ③お好みで飲みやすいようにレモン果汁を数滴入れる。



☆「塩分」の補給にも気をつけましょう。

過度にとる必要はありませんが、大量に汗をかく場合は塩分の補給も大切になります。持病をお持ちでない方は、経口補水液以外に塩飴などで対応するのもよいでしょう。

経口補水液を摂る際、糖尿や高血圧などの持病のある方は、常飲すると、糖質や塩分が過剰になり、症状が悪化する恐れがありますので、摂る前に主治医に相談しましょう。

その他予防するためのポイント

・熱さを避ける

屋外では日陰を歩く、日傘や帽子で対処しましょう。

屋内では室温 28℃を目安にエアコンや扇風機の使用、カーテンやブラインドで日光を防ぎ、暑さを避けましょう。猛暑時は我慢せずエアコンの使用をお奨めします。



・体内の蓄熱を防ぐ

通気性の良い、吸水性、速乾性に優れた素材の服や下着を選びましょう。

・冷却グッズの活用

脇の下、首まわり、太ももの内側を冷やすと体温が下がりやすくなります。

冷却シートや水枕、濡れタオルなど幹部に充てると良いでしょう。

うちわや扇子も使用しましょう。



《 しっかり 3 食食べて体調を整え、暑い夏を乗り切りましょう 》